



# Trabajo Fin de Máster

## Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

**Influencia de los acuerdos de pareja en comunicación, celos y  
satisfacción sexual y afectiva**

**Presentado por:** D<sup>a</sup> Sarah Sánchez-Moreno Briega

**Tutor académico:** Dra. Helena Garrido Hernansaiz

**Alcalá de Henares, marzo de 2021**

## **Índice**

<b>Resumen</b>	3
<b>Palabras clave</b>	3
<b>Abstract</b>	4
<b>Key words</b>	4
<b>1. Introducción y justificación del tema elegido</b>	5
<b>2. Objetivos e hipótesis</b>	6
<b>3. Marco teórico</b>	7
<b>3.1. Similitudes y diferencias entre monogamia y NMC: comunicación</b>	11
<b>3.2. Similitudes y diferencias entre monogamia y NMC: celos y satisfacción sexual</b>	12
<b>4. Método</b>	13
<b>4.1. Participantes</b>	13
<b>4.2. Diseño</b>	14
<b>4.3. Instrumentos</b>	15
<i>4.3.1. Metodología de investigación</i>	18
<b>4.4. Procedimiento</b>	18
<i>4.4.1. Procedimiento de recogida de datos</i>	18
<i>4.4.2. Procedimiento de análisis de datos</i>	19
<b>5. Resultados</b>	20
<b>6. Discusión y conclusiones</b>	26
<b>7. Referencias</b>	32
<b>8. Anexos</b>	38

## **Resumen**

La literatura indica distintos prejuicios hacia formas de vinculación no monógama que repercuten en la población, la práctica clínica y la investigación. Por ello, el objetivo de este estudio es conocer las similitudes y diferencias entre las relaciones monógamas y las relaciones de no monogamia consensuada. La muestra estuvo compuesta por 334 participantes, de los cuales, el 66.1% definió sus acuerdos como exclusivos de manera sexual y romántica (monogamia), un 10.2% como no exclusivos sexualmente (relación abierta/intercambio de parejas) y un 23,7% como no exclusivos (poliamor/anarquía relacional). Las personas que participaron accedieron a un cuestionario que fue difundido por redes sociales. Las escalas utilizadas fueron: las adaptaciones españolas de la Escala de Satisfacción Marital de Kansas (KMS), la Escala de Celos Románticos (CR), la Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP) y la Nueva Escala de Satisfacción Sexual Corta (NSSS-S). También se recogió información acerca de los cambios en los acuerdos de exclusividad, la transgresión de los mismos y la búsqueda de recursos para mejorar la relación. Se utilizaron análisis descriptivos, comparaciones de medias y correlaciones bivariadas. Los resultados mostraron una equivalencia entre grupos en todas las variables salvo en la calidad de la comunicación, donde las relaciones de poliamor/anarquía relacional mostraron mayores puntuaciones, y en la búsqueda de recursos para mejorar la relación, que fue mayor en la no monogamia consensuada. Se concluye en que, los prejuicios hacia la no monogamia consensuada, no coinciden con la experiencia de quienes son partícipes de dicho modelo de relación.

## **Palabras clave**

No monogamia consensuada; satisfacción de pareja; comunicación; satisfacción sexual; celos románticos.

## **Abstract**

The literature indicates different prejudices towards non-monogamous forms of attachment that have repercussions on clinical practice and research. Therefore, the objective of this study is to find out the similarities and differences between monogamous relationships and consensual non-monogamous relationships. The sample consisted of 334 participants, of whom 66.1% defined their agreements as exclusive in a sexual and romantic way (monogamy), 10.2% as non-exclusive sexually (open relationship / swingers) and 23.7% as non-exclusive (polyamory / relational anarchy). The people who participated accessed a questionnaire that was disseminated on social networks. The scale used to measure were: the Spanish adaptations of the Kansas Marital Satisfaction Scale (KMS) and the Romantic Jealousy Scale (RJS), the Scale of Self-perceived Communication in the Couple Relationship (SCCR) and the New Sexual Satisfaction Scale - Short (NSSS-S). Information was also collected about changes in the exclusivity agreements, their violation and the search for resources to improve the relationship. Descriptive analyses, mean comparisons and bivariate correlations were computed. The results showed an equivalence between groups in all the variables except in the quality of communication, where the polyamory / relational anarchy relationships showed higher scores, and in the search for resources, which was higher in the consensual non-monogamy group. It is concluded that the prejudices towards consensual non-monogamy do not coincide with the experience of those who are participants in this model of relationship.

## **Key words**

Consensual non-monogamy; relationship satisfaction; communication; sexual satisfaction; romantic jealousy.

## **1. Introducción y justificación del tema elegido**

Debido a la falta de información en muestras jóvenes españolas acerca de aspectos tales como la satisfacción con la pareja, los celos, la calidad de la comunicación y la satisfacción sexual fuera de las relaciones monógamas, donde existe un acuerdo de exclusividad afectiva y sexual; consideré conveniente la investigación en personas que no practicasen este tipo de modelo relacional, es decir, relaciones de pareja donde hay un acuerdo de no exclusividad afectiva y/o sexual, relaciones no monógamas consensuadas. De este modo, el Trabajo Fin de Máster se convierte en una herramienta para generar literatura científica acerca de dichas temáticas y ampliar mi conocimiento, y el de quienes lo lean sobre las mismas.

Dado que la obtención de datos únicamente sobre parejas no monógamas no permitiría la comparación de grupos necesaria para el contraste de las hipótesis indicadas en el posterior apartado, se tomaron medidas de todo tipo de parejas de jóvenes españoles y españolas, esto es, tanto de parejas de relaciones monógamas como de parejas de relaciones no monógamas consensuadas (NMC).

Para mí, esta línea de investigación es especialmente importante por la poca literatura encontrada acerca de la misma en la academia psicológica española. A título personal, como individuo perteneciente al colectivo de la no monogamia consensuada, experimento los prejuicios de la sociedad hacia estos modelos relaciones. La existencia de estos prejuicios está respaldada por distintos equipos de investigación, los cuales han encontrado que influyen en la población (Moors et al., 2013), en la investigación científica (Moors, Matsick et al., 2014; Conley et al., 2017) y en la consulta psicológica (Finn et al., 2012).

Mi motivación radica en recoger evidencias acerca del funcionamiento de las parejas en los aspectos nombrados en el primer párrafo del presente apartado. En relación a estos cuatro ámbitos de estudio, recojo a continuación los datos más relevantes que justifican los mismos: (a) los prejuicios hacia la NMC la perciben como menos satisfactoria y de menor calidad (Conley et al., 2013), datos posteriores las equiparan empíricamente evaluando la

satisfacción en ambos tipos de pareja (Garner et al., 2019); (b) las investigaciones extranjeras sobre la sexualidad en la NMC se han centrado en hombres homosexuales y los datos son contradictorios entre diferentes publicaciones: unos igualan la satisfacción sexual en monogamia y NMC (Bricker & Horne, 2007; Parsons et al., 2012), mientras que otros apuntan a una mayor satisfacción sexual en la NMC (Conley et al., 2018); (c) las sensaciones de celos, debido a los aprendizajes culturales, se espera que estén igualadas (Oatley y Johnson-Laird, 2011) al menos al inicio de la relación, aunque también se ha encontrado mayor cantidad de celos en la monogamia comparada con la NMC (Bricker 2007; Parsons et al., 2012); por último, (d) se encuentra una mayor satisfacción con la cantidad y la sinceridad de la comunicación en NMC comparada con la monogamia (Mogilski et al, 2017).

En análisis de los datos recogidos, mostró la necesidad de crear y validar instrumentos de medida adaptado a la NMC. Los datos analizados, también mostraron una equivalencia entre grupos en las variables de satisfacción con la pareja, satisfacción sexual y celos románticos. Dichos resultados, recogen evidencias que permiten arrojar luz y contradecir, tanto los prejuicios nombrados anteriormente hacia la NMC, como los mitos del amor romántico *del emparejamiento o de la pareja* (la pareja heterosexual y monógama es algo natural y universal), *de la exclusividad* (solo se puede estar enamorado de una persona) y *de la fidelidad* (una única persona es quien debe satisfacer tus deseos sexuales) (Ferrer et al., 2010).

Por último, el trabajo realizado en el desarrollo del TFM, me ha servido para repasar los conocimientos adquiridos durante el grado y el máster, acercarme a los retos que supone el mundo de la investigación y madurar una visión crítica de la ciencia del comportamiento.

## **2. Objetivos e hipótesis**

El presente trabajo empírico consistió en la realización de un estudio sobre la satisfacción de pareja y sexual, las sensaciones de celos y la comunicación en la no monogamia consensuada y en las relaciones monógamas en la juventud española. El

objetivo es contrastar si pueden mantenerse las hipótesis de diferencias estadísticamente significativas entre los distintos modelos relacionales en dichos constructos.

A partir de lo anterior se deprendieron los objetivos específicos y las hipótesis del estudio basadas en los datos encontrados en la literatura. Con el objetivo de conocer las posibles diferencias en el funcionamiento de las parejas se formularon las siguientes hipótesis: (1) la satisfacción con la pareja es igual en la monogamia comparada con la NMC; (2) la satisfacción sexual con la pareja es igual en la monogamia comparada con la NMC; (3) las sensaciones de celos románticos son iguales en la monogamia comparada con la NMC; (4) la calidad de la comunicación autopercebida positiva y negativa no es igual en la monogamia comparada con la NMC; y (5) la sinceridad no es igual en la monogamia comparada con la NMC.

Finalmente, con el objetivo de explorar las dificultades en el establecimiento o seguimiento de los acuerdos de pareja a los que se enfrentan los y las jóvenes, así como los recursos a los que acuden para mejorar dicho funcionamiento, se realizó una exploración cualitativa y cuantitativa. De esta resultó la última hipótesis: (6) la búsqueda de ayuda y diversidad en sus medios no es igual en la monogamia comparada con la NMC.

### **3. Marco teórico**

Los seres humanos aprendemos a comportarnos, entre otras maneras, por aprendizaje social. Este tipo de aprendizaje, permite transmitir culturalmente unas determinadas creencias, actitudes y valores de generación en generación acerca de cómo deben comportarse las personas en un determinado contexto sociocultural. De este modo, observamos e imitamos el mundo que nos rodea, y así aprendemos, entre otras cosas, los distintos mitos y tópicos acerca del normal funcionamiento de las parejas (Ferrer et al., 2010; Mogilski et al., 2020).

Las pautas culturales de comportamiento, provienen de la experiencia con la familia, los amigos, la literatura, el cine, los medios de comunicación, etc. Gran parte de la interacción diaria con el medio, contribuye en la construcción de un compuesto específico de creencias

y valores derivados de la monogamia (Escobar Mota y Sánchez Aragón, 2013). Estas normas socioculturales afectan a los pensamientos, los comportamientos y los afectos de la población. Además, al tratarse de una ideología de grupo evidenciada en la opinión común, dichas directrices se dan por hecho y raramente son cuestionadas (Ferrer et al., 2010; Saxey, 2010). Entre los contenidos de estas normas sociales, se encuentran la manera de construir un matrimonio, cómo debe ser la sexualidad y el significado de las infidelidades.

Estas pautas sociales encarnan las creencias compartidas sobre los mitos del amor romántico, los cuales se viven como una verdad absoluta. Algunos de ellos son el *mito del emparejamiento o de la pareja* (la pareja heterosexual y monógama es algo natural y universal), el *mito de la exclusividad* (solo se puede estar enamorado de una persona) y el *mito de la fidelidad* (una única persona es quien debe satisfacer tus deseos sexuales) (Ferrer et al., 2010). Sin embargo, debido a la evolución y a los cambios históricos, estos tres mitos introducidos por la cristiandad, están ocasionando conflictos en las personas y parejas cuyos deseos se desvían de las normas sociales impuestas sobre los acuerdos de exclusividad sexual e involucración romántica con una única pareja. Además, dichos conflictos con las estructuras relacionales, son propiciados por una crisis amplia en los roles convencionales de género. Ambos cambios toman forma en estas revoluciones relacionales (Costa y Serrat-Valera, 2015). Algunos ejemplos del cambio social son el reconocimiento de parejas del mismo sexo, el descenso en la duración y la cantidad de relaciones matrimoniales o la creciente independencia económica de la mujer (Instituto Nacional de Estadística, 2020).

A pesar de las dificultades que traen las creencias del amor romántico y el cuestionamiento de las mismas para el cambio, las relaciones de pareja continúan siendo un aspecto fundamental en el desarrollo personal de los individuos y de su vida en sociedad (Ruíz Becerril, 2001). La no monogamia consensuada (NMC) es una alternativa para quienes buscan relacionarse de manera afectiva/romántico y/o sexual con más de una persona, alcanzando acuerdos que se adapten a cada individuo. Cuando algún miembro está predispuesto a buscar sexo fuera de la relación monógama, esta se deteriora, mientras



que si se puede tratar este asunto de manera consensuada, la pareja tendrá mayores posibilidades de éxito (Rodrigues et al., 2016). Cuando existe dicho consenso en tener relaciones sexuales fuera de la pareja, la tendencia es a usar mayores medidas de protección de salud sexual (Mitchell et al., 2014; Rubel y Bogaret, 2015; Levine et al., 2018; Muise et al., 2019), dando lugar a relaciones de pareja más satisfactorias en comparación con las relaciones monógamas donde tiene lugar una infidelidad sexual.

Las parejas se diferencian por sus acuerdos de exclusividad sexual y/o afectiva/romántica dando lugar a distintos tipos de relaciones. Las relaciones pueden clasificarse según los siguientes modelos: la monogamia, donde se da una exclusividad sexual y afectivo/romántica, y la NMC, donde puede darse exclusividad afectivo/romántica pero no sexual (relaciones abiertas e intercambio de parejas), y relaciones sin ningún tipo de exclusividad (poliamor y anarquía relacional) (Lecuona et al., 2019). Las relaciones abiertas, el intercambio de parejas (también conocido como swinging), el poliamor y la anarquía relacional, son modelos relacionales compuestos por individuos que defienden una ideología sobre la construcción de vínculos diferentes a la monogamia.

La alternativa de la NMC cuestiona las creencias y valores socioculturales derivados de la cristiandad nombrados anteriormente. Pone en duda a la pareja heterosexual monógama, a la imposibilidad de estar enamorado de más de una persona al mismo tiempo y a la imposibilidad de amar a alguien de verdad mientras se mantienen relaciones sexuales o románticas con terceras personas. De este modo, facilita la construcción de parejas con perspectiva de género. Se trata de una alternativa feminista que desmonta el modelo de dominación/sumisión y pone en posición de igualdad a todas las partes (Guerra Cristóbal y Ortega López, 2015). Busca que todos y cada uno de los miembros de la/s pareja/s estén satisfechos, al haberse atendido sus deseos sexuales y emocionales. Como conclusión de una entrevista a personas de NMC, estas la definen como “una deconstrucción ideológica de lo que para ellos deben de representar las relaciones y cuáles deberían de ser sus principios éticos” (Teijeiro Cal, 2019, p. 42).

Diversos estudios refieren que las personas de NMC no muestran notorias características específicas en comparación con personas monógamas, sino que se trata de una diferencia actitudinal: la predisposición al cambio, la tolerancia y la motivación por ejercitar la autoconciencia. También, en NMC, destacan las buenas habilidades de comunicación, ya que se emplean en practicar la negociación a menudo en busca del consentimiento mutuo (Escobar-Mota y Sánchez-Aragón, 2013; Scoats y Anderson, 2019). Para que la NMC sea funcional y satisfactoria, la pareja necesita de sinceridad, respeto y consenso en el establecimiento de acuerdos, así como compromiso en su seguimiento. De este modo, nacen nuevas formas de vinculación sentimental que se adaptan a cada pareja, la cual es única en sus acuerdos.

Respecto a la opinión pública, las investigaciones sugieren que la población, en general, percibe de manera más positiva las estructuras de relación que permiten múltiples lazos románticos y sexuales (poliamor/anarquía relacional) en comparación con las que solo permiten relaciones estrictamente sexuales (relación abierta/intercambio de pareja) (Matsick et al., 2013). Sin embargo, aunque algunas formas de unión carguen con más prejuicios que otras, continúan existiendo muchos prejuicios hacia otras estructuras de unión afectiva y sexual fuera de la monogamia (Day et al., 2011; Day et al., 2013; Carrillo et al., 2019; Mogilski et al., 2020) ya que se asume, entre otras cosas, que no son lo normal ni lo saludable (Moors et al., 2013). Como consecuencia, la población concibe la NMC como menos satisfactorias y de menor calidad, además de más peligrosa en lo relativo a salud sexual (Conley et al., 2012), a pesar de que el funcionamiento óptimo de la pareja, depende más de la calidad de las experiencias compartidas que de su estructura (Escobar-Mota y Sánchez-Aragón, 2013). En esta investigación se explorará si existen diferencias en la satisfacción con la pareja en función del modelo de relación.

El desconocimiento y la falta de información también impregnan las investigaciones científicas (Conley et al., 2017). Por ejemplo, en los estudios sobre el apego, se tiende a igualar el amor romántico y la exclusividad sexual a la seguridad, mientras se ignoran otros tipos de modelos relacionales (Moors, Conley et al., 2014). Es controvertida la idea acerca

de la funcionalidad de la NMC. Esto repercute también en la práctica clínica, la cual aún no normaliza la NMC ni desarrolla instrumentos de medida de constructos psicológicos adaptados a estas realidades (Finn et al., 2012). Todo esto dificulta la visibilización de su existencia, contribuye al mantenimiento de los prejuicios y dificulta la investigación y el conocimiento sobre su funcionamiento.

### **3.1. Similitudes y diferencias entre monogamia y NMC: comunicación**

Durante la convivencia en pareja, la oportunidad de choque se hace más probable. El conflicto es inevitable y está presente también en la interacción social con el medio dado que supone el motor del desarrollo, del aprendizaje y de la evolución (Arranz Freijo, 2002) como individuos en todo contexto.

Frente al conflicto en la pareja, la comunicación toma un papel principal para su resolución, siendo más importante para el bienestar y adecuado aprendizaje de la pareja la gestión del conflicto que su contenido (Iglesias-García et al., 2020). Serán los distintos estilos de comunicación los que mediarán el impacto del problema reequilibrando la relación refuerzos/castigos o aumentando el intercambio de reforzadores aversivos (principio de reciprocidad de Jacobson y Margolin, 1979).

Un estilo de colaboración y comunicación constructiva está relacionado con una mayor satisfacción y un menor estrés percibido en la pareja (Greeff y de Bruyne, 2011). Este estilo consiste en expresar los propios intereses, sentimientos y deseos sin alcanzar acuerdos forzosamente mediante la amenaza o el castigo (Casapia Guzman, 2018), lo que influye en la prevención del deterioro de la relación (Ledermann et al., 2010). Por otro lado, una comunicación negativa, basada en la competitividad y agresividad, hace crecer el conflicto, empeora la satisfacción con la pareja y puede tener como consecuencia mayores problemas (De Lourdes Eguiluz et al., 2012).

Podrían darse diferencias en los estilos comunicativos entre las relaciones monógamas y la NMC. Sin embargo, a pesar de la aparente necesidad de comunicación para la negociación de los acuerdos de no exclusividad en la NMC, esta no parece generar mayor satisfacción con la relación en comparación con parejas monógamas (Garner et al., 2019)

aunque sí una mayor satisfacción con la cantidad y sinceridad de la comunicación (Mogilski et al., 2017). En esta investigación se explorará si existen diferencias en la calidad de la comunicación en función del modelo de relación.

### **3.2. Similitudes y diferencias entre monogamia y NMC: celos y satisfacción sexual**

En las parejas, independientemente del modelo de relación, se ponen sobre la mesa los temas de la sexualidad, los celos y la fidelidad. Las emociones que acompañan a estos conceptos son aprendidas y reguladas socialmente, por lo que ambos tipos de pareja podrían estar predispuestas de un modo similar a la existencia de sensaciones de celos (Oatley y Johnson-Laird, 2011) y situaciones de infidelidad. Las infidelidades consisten en la transgresión de los acuerdos de exclusividad de cada pareja, por lo que, a causa de las diferencias en dichos acuerdos entre las relaciones monógamas y la NMC, serán distintas en su forma las conductas consideradas infidelidades pero serán iguales en su función.

La posibilidad de que dichos acuerdos de exclusividad, explícitos o implícitos, sean o estén siendo transgredidos, es lo que se conoce como celos. Los celos aparecen cuando un miembro de la pareja percibe una amenaza hacia la estabilidad de la misma (Montes-Berges, 2014). Se trata pues, de una señal de alarma que desencadena un conjunto de pensamientos, emociones y conductas complejas que, prototípicamente, se presentan cuando aparecen terceras personas (Elphinston et al., 2011), una situación que pueden vivir todas las parejas independientemente de sus acuerdos. En esta investigación se explorará si existen diferencias en las sensaciones de celos en función del modelo de relación.

En las NMC se ha reportado que, a medida que las relaciones se alargan en el tiempo y aumenta la experiencia y el aprendizaje en la gestión de las mismas, los celos van disminuyendo (Wang, 2016). Según entrevistas a personas españolas en NMC, en estas relaciones también aparecen celos, pero son comunicados y tratados conjuntamente en la búsqueda de soluciones (Tejeiro Cal, 2019), la pareja busca información para ayudar con esta y otras dificultades (gestión de los celos, maneras de alcanzar acuerdos, salud sexual, etc.), no contemplándose la opción de hacer los acuerdos más restrictivos, generalmente.

En este estudio se explorará si las parejas monógamas y las personas en NMC recurren en búsqueda de ayuda frente a esta y otras dificultades y qué medios que utilizan.

Además de los celos, otro aspecto importante en las relaciones es la satisfacción sexual. Esta supone un importante indicador del bienestar en la pareja y del buen funcionamiento de la misma (De Lourdes Eguiluz et al., 2012). Por tanto, cuando hay más de una pareja sexual, se esperaría que la satisfacción sexual fuera mayor; sin embargo, los estudios existentes al respecto muestran resultados contradictorios. Unos equiparan la satisfacción sexual en monogamia y NMC (Bricker y Horne, 2007; Parsons et al., 2012), mientras que otros reportan una mayor satisfacción sexual en la NMC traducida en una mayor tasa de orgasmos (Conley et al., 2018). Como dificultad añadida en la búsqueda de similitudes y diferencias en la satisfacción sexual según los modelos relacionales, en la NMC la satisfacción sexual ha sido estudiada, sobretodo, en hombres homosexuales (Moors, Rubin et al. 2014), por lo que los resultados obtenidos no son representativos de la totalidad del colectivo de NMC. En esta investigación se explorará si existen diferencias en la satisfacción sexual en función del modelo de relación.

El objetivo de la presente investigación será, por tanto, conocer las similitudes y diferencias en la satisfacción con la pareja, en la calidad de la comunicación, en las sensaciones de celos y en la satisfacción sexual en personas en relaciones monógamas y en relaciones de NMC. También se explorarán las posibles diferencias en función de los acuerdos de exclusividad, las transgresiones de los mismos y la comunicación de dichas transgresiones.

## **4. Método**

### **4.1. Participantes**

Participaron en el estudio un total de 338 personas, de las cuales 334 cumplieron con los criterios de inclusión: tener entre 18 y 35 años de edad y estar actualmente en una relación de pareja de más de un mes de antigüedad.

La muestra estuvo compuesta por un 73.9% de personas que se identifican con el género femenino, un 21.6% con el masculino y un 4.5% como de género no binario. La edad media fue de 24.7 años ( $DT = 3.74$ ). En cuanto a la orientación sexual, el 58.3% se consideraba heterosexual, el 4.5% homosexual, el 36.3% bisexual y el .9% asexual. Respecto al nivel de estudios, un 3.6% había recibido educación secundaria, un 12.3% tenía estudios de bachillerato o formación profesional, un 59.5% tenía estudios universitarios o de grado superior, un 23.7% tenía estudios de posgrado y un .9% de doctorado. Con respecto a la situación de pareja, el 66.1% definió sus acuerdos de pareja como exclusivos tanto de manera sexual como afectiva/romántica (es decir, monogamia), un 10.2% como no exclusivos en el ámbito sexual pero sí de manera afectiva/romántica (relación abierta/intercambio de parejas) y un 23,7% como no exclusivos tanto de manera sexual como afectiva/romántica (poliamor/anarquía relacional). Respecto al número de parejas: en las relaciones abiertas/intercambio de pareja un 94.11% tenían una pareja y un 5.9% tenían 2 parejas; en las parejas de poliamor/anarquía relacional un 64.6% tenían una pareja, un 24.1% tenían 2 parejas y un 11.4% tenían 3 parejas. La muestra llevaba una media de entre 2-3 años en la relación ( $DT = 2$ ). Un 32% de la muestra convivía con su pareja, este porcentaje estuvo compuesto por un 60.7% de personas monógamas, un 12.1% de personas en relaciones abiertas/intercambio de pareja y un 27.1% de personas en relaciones de poliamor/anarquía relacional.

## **4.2. Diseño**

Se trató de un estudio empírico ex post-facto y observacional por encuesta dado que examinó las relaciones entre las variables sin manipular ninguna de ellas mediante el uso de un cuestionario.

La variable independiente intersujeto nominal principal del estudio es el *tipo de relación*, la cual está compuesta por dos niveles: relación monógama y no-monogamia consensuada (NMC). Este segundo nivel tiene, a su vez, dos subniveles: exclusividad afectiva (EA) que

es la relación abierta/intercambio de parejas y sin exclusividad (SE), es decir, poliamor/anarquía relacional.

Las variables dependientes de intervalo, las cuatro primeras, y nominales, las tres últimas, en las que se esperaba registrar diferencias fueron las siguientes: (1) La *satisfacción con la pareja* (la pareja principal o con la que lleven más tiempo en el caso de NMC); (2) la *calidad de la comunicación ante los conflictos en la pareja*, que consiste en la valoración de la *comunicación autopercibida* con su pareja (pareja principal o con la que lleven más tiempo en el caso de NMC), con dos dimensiones: *comunicación autopercibida positiva* y *comunicación autopercibida negativa*; (3) la *satisfacción sexual*, entendida como la percepción de la calidad de la actividad sexual con la pareja (pareja principal o con la que lleven más tiempo en el caso de NMC), con dos dimensiones: la *satisfacción sexual personal* y la *satisfacción sexual interpersonal*; (4) los *celos románticos* (CR); (5) los *cambios en los acuerdos de exclusividad* o no sexual y/o afectivo/romántica; (6) la *sinceridad*, operativizada como la diferencia entre el número de veces que se han transgredido los acuerdos y las veces que esto ha sido comunicado a la pareja; y (7) la *búsqueda de recursos*, siento esta la cantidad y diversidad de medios utilizados para mantener o mejorar la relación.

### **4.3. Instrumentos**

*Datos sociodemográficos.* Se preguntó a los participantes por su edad, género, orientación sexual y nivel de estudios. También se recogieron datos acerca de su relación de pareja: los tipos de acuerdos de pareja, el número de parejas actuales, si existe convivencia con la pareja y la duración de la relación actual o de la de mayor antigüedad en el caso de la NMC.

*Variables de la relación.* Fueron cinco ítems *ad hoc* que atienden a las variables independientes de búsqueda de recursos, cambio en los acuerdos y sinceridad. El primer ítem, evalúa si los y las participantes han buscado ayuda para mantener o mejorar su relación de pareja y la diversidad de medios utilizados, con puntuaciones entre un mínimo

de 0 y un máximo de 8. Por cada medio seleccionado se suma un punto (blogs; libros; talleres; charlas; grupos de debate; otros), si no se selecciona ninguno se obtienen 0 puntos. El siguiente ítem, recoge información cualitativa acerca de algún recurso que les haya sido especialmente útil. Su respuesta no es obligatoria. Los últimos tres ítem recogen información acerca del número de veces que los acuerdos la pareja han sido cambiados, transgredidos y comunicadas sus transgresiones, respectivamente. El formato de respuesta es una escala de frecuencia de 1 (nunca) a 6 (8 veces o más). El tercer ítem representa la variable cambio en los acuerdos, con puntuaciones entre un mínimo de 0 y un máximo de 8. La diferencia de puntuaciones entre el cuarto y quinto ítem es la sinceridad, entendida como la comunicación de la transgresión de un acuerdo de exclusividad, en caso de que dicha transgresión acontezca, con puntuaciones inversas entre un mínimo de 0 y un máximo de 8.

*Escala de Satisfacción Marital de Kansas (KMS)* (Mostes-Berges, 2009; Schumm et al., 1983). Esta escala evalúa la satisfacción actual con la relación de pareja y con el rol que toman el/la participante y su compañero/a en la relación. Consta de 3 ítems que conforman un único factor, con puntuaciones entre un mínimo de 3 y un máximo de 27. El formato de respuesta es una escala Likert de 1 (extremadamente insatisfecho) a 9 (extremadamente satisfecho). La fiabilidad de la escala en muestra española obtuvo un coeficiente alpha de Cronbach de  $\alpha=.97$  (Mostes-Berges, 2009). En la muestra total del presente estudio, fue de  $\alpha=.81$ , en monogamia fue de  $\alpha=.85$  y en NMC de  $\alpha=.73$ .

*Escala de Comunicación Autopercibida en la Relación de Pareja (CARP)* (Iglesias-García, et al., 2019). Esta escala evalúa la valoración subjetiva acerca de las características de la comunicación de la pareja ante los conflictos mediante ocho ítems: cuatro para la comunicación positiva (expresar la propia opinión, decir las cosas que molestan del otro y sentir que puede hablar de los problemas y de distintos temas) y cuatro para la comunicación negativa (gritar, insultar, comunicarse de manera negativa y sentir poca paciencia); ambas dimensiones con puntuaciones entre un mínimo de 4 y un máximo de 16. El formato de respuesta es una escala Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo). La fiabilidad de la escala en muestra española obtuvo un



coeficiente alpha de Cronbach de  $\alpha=.75$  para la escala completa, de  $\alpha=.79$  para comunicación positiva y de  $\alpha=.73$  para comunicación negativa (Iglesias-García, et al., 2019). En la muestra total del presente estudio, fue de  $\alpha=.74$  para la escala completa (en monogamia  $\alpha=.72$  y en NMC  $\alpha=.77$ ), de  $\alpha=.66$  para comunicación autopercebida positiva (en monogamia  $\alpha=.65$  y en NMC  $\alpha=.68$ ) y de  $\alpha=.70$  para comunicación autopercebida negativa (en monogamia  $\alpha=.70$  y en NMC  $\alpha=.69$ ).

*Nueva Escala de Satisfacción Sexual Corta, NSSS-S* (Strizzi et al., 2016). Compuesta por 12 ítems, esta escala evalúa la percepción de la calidad de los encuentros sexuales, abarca aspectos tales como la plenitud y el bienestar con la actividad sexual. La fiabilidad de la escala en muestra española obtuvo un coeficiente alpha de Cronbach de  $\alpha=.92$ . Evalúa dos dimensiones mediante 6 ítems cada una: la satisfacción sexual personal con el funcionamiento del propio cuerpo ( $\alpha=.88$ ) y la satisfacción sexual interpersonal ( $\alpha=.87$ ), referida a la satisfacción con las acciones del otro/a durante los encuentros sexuales (Strizzi et al., 2016); ambas dimensiones con puntuaciones entre un mínimo de 6 y un máximo de 30. El formato de respuesta es una escala Likert de 1 (nada satisfecho) a 5 (extremadamente satisfecho). En la muestra total del presente estudio, el coeficiente de alpha de Cronbach fue de  $\alpha=.90$  en la escala total (en monogamia  $\alpha=.90$  y en NMC  $\alpha=.89$ ),  $\alpha=.82$  en la dimensión satisfacción sexual personal (en monogamia  $\alpha=.82$  y en NMC  $\alpha=.79$ ) y  $\alpha=.83$  en la dimensión satisfacción sexual interpersonal (en monogamia  $\alpha=.85$  y en NMC  $\alpha=.85$ ).

*Escala de Celos Románticos (CR)* (en Mostes-Berges, 2008; White, 1976). Esta escala está formada por 5 ítems que miden la existencia de celos románticos con puntuaciones entre un mínimo de 5 y un máximo de 35. Los celos románticos consisten en la percepción, en distinta medida, de alguna amenaza real a la estabilidad de la pareja causada por la aparición de otros individuos del sexo que le atraen y por las consecuencias que afectan a la relación. El formato de respuesta es una escala Likert de 1 (en absoluto celoso) a 7 (muy celoso). La fiabilidad de la escala en muestra española obtuvo un coeficiente alpha de

Cronbach de  $\alpha=.90$  (Mostes-Berges, 2008). En la muestra total del presente estudio, fue de  $\alpha=.90$  también, siendo eses mismo valor el encontrado tanto en monogamia como en NMC.

#### *4.3.1. Metodología de investigación*

En la presente investigación se revisaron sistemáticamente artículos publicados sobre comunicación, celos, satisfacción en pareja y satisfacción sexual en RM, NMC y en comparaciones de las mismas. Los criterios de inclusión utilizados fueron: idiomas en inglés y español, desde 2010, revistas, artículos de revista, revisiones y metaanálisis. Se utilizaron las siguientes bases de datos: PubMed, Medline, Dialnet, PsycINFO, APA psyNet, Sage journals, Scielo, SpringerLink, Taylor & Francis Online y SPSSI Journals. Se emplearon los términos y operadores booleanos siguientes: consensual AND non-monogamy AND sexuality, consensual AND non-monogamy AND sexual AND satisfaction, consensual AND non-monogamy AND communication, consensual AND non-monogamy AND relationship, consensual AND non-monogamy AND relationship AND jelaousy, (consensual AND non-monogamy) OR (monogamy) AND relationship AND jelaousy, measuring AND romantic AND jealousy, swinger AND polyamory AND open relationship AND relational anarchy, poliamor AND género, relaciones AND pareja AND desarrollo, desarrollo AND social AND pareja, monogamy AND sexual AND relationships AND satisfaction, consensual AND non-monogamy AND participate, (consensual AND non-monogamy) OR (polymory) AND stigma, communication AND satisfaction AND couple, communication AND satisfaction AND conflict, comunicattion AND sexual AND satisfaction, communication AND style AND wellness, validación AND escala AND comunicación AND España, monogamy AND non-monogamy AND benefits, marital AND satisfaction AND measure, validación AND escala AND kansas AND muestra AND española.

#### **4.4. Procedimiento**

##### *4.4.1. Procedimiento de recogida de datos*

El procedimiento para la recogida de la información consistió en enviar un mensaje mediante redes sociales a los potenciales participantes solicitando su colaboración para la

recogida de datos y para solicitarles, a su vez, la difusión del estudio, siguiendo un enfoque de bola de nieve. La recogida de datos se realizó entre el 7 y el 17 de diciembre de 2020 mediante un cuestionario online (Anexo 1) en la aplicación Microsoft Forms. Al comienzo del cuestionario se incluyó una explicación de los objetivos del estudio, los criterios de inclusión y el consentimiento informado que la persona hubo de leer y aceptar para participar. El consentimiento informado recogía las normas éticas para la investigación de la American Psychology Association (APA) sobre el trato confidencial de los datos, su uso únicamente con propósitos investigadores, el anonimato de la identidad de los participantes y el carácter voluntario y no remunerado de la participación. A continuación, los participantes respondieron a los instrumentos anteriormente descritos. Los cuestionarios utilizados en la presente investigación no están validados en muestras de NMC, sino que han sido adaptados a los participantes de NMC pidiéndoles que respondan pensando en su pareja principal o aquella de mayor duración. Finalmente, se agradeció su participación y se dejó un campo abierto para que pudieran reflejar sus comentarios o sugerencias.

#### *4.4.2. Procedimiento de análisis de datos*

En primer lugar, se obtuvieron estadísticos descriptivos (frecuencias, porcentajes, medias, desviaciones típicas) de las características sociodemográficas de la muestra (i.e., género, nivel de estudios, orientación sexual, tipo de acuerdo, convivencia con la pareja y duración de la relación). También realizó la prueba de independencia Chi-cuadrado de Pearson de las variables categóricas demográficas y el tipo de relación.

En segundo lugar, se obtuvieron estadísticos descriptivos y de fiabilidad para las escalas utilizadas: satisfacción con la pareja, satisfacción sexual, comunicación, celos románticos, búsqueda de recursos, cambios en los acuerdos y sinceridad. La sinceridad se calculó como la diferencia entre la transgresión de los acuerdos de exclusividad y la comunicación de las transgresiones de los acuerdos. La búsqueda de recursos fue calculada como la suma de los diferentes tipos de recursos a los que la persona hubiera acudido.

Para el contraste de hipótesis, se estudiaron diferencias de medias en las variables dependientes en función de las independientes mediante la prueba *t* de Student para

muestras independientes con un nivel de confianza de 0,95. Se utilizó dicha prueba paramétrica dado que, al tener los subgrupos una  $N > 30$ , la  $t$  es robusta incluso ante violaciones de la normalidad. Se excluyó a las personas asexuales de la comparación de medias en la variable dependiente satisfacción sexual al ser cuatro participantes y también se excluyó a las personas que no habían transgredido nunca un acuerdo de exclusividad de los análisis sobre a variable sinceridad.

Por último, se realizó un análisis de correlaciones bivariadas de Pearson entre las variables dependientes para estudiar la relación entre ellas. Este análisis se realizó para toda la muestra y también se estudió por separado en las relaciones monógamas y en la NMC. Los análisis se realizaron con el paquete estadístico SPSS 21.

## **5. Resultados**

En cuanto a la orientación sexual de la muestra, se encontraron diferencias en función del tipo de acuerdo de la pareja ( $\chi = 71.76, p < .001$ ). Un 73.6% de las personas monógamas se consideraba heterosexual, mientras que un 67.3% de quienes pertenecían a la no monogamia consensuada se consideraba bisexual. También se encontraron diferencias en cuanto al género de los participantes respecto de los tipos de acuerdos de la pareja ( $\chi = 28.08, p < .001$ ). En las relaciones monógamas, un 81.4% se identificaron con el género femenino y un 17.7% con el masculino, mientras que en la NMC un 59.3% se identificaron con el género femenino y un 29.2% con el masculino. No se encontró relación entre el tipo de relación y las variables convivencia con la pareja, antigüedad de la pareja, edad y nivel de estudios. El valor del estadístico de contraste Chi-cuadrado no fue significativo en ninguno de estos casos.

A continuación, en la Tabla 1, están escritos los valores de las medias y desviaciones típicas que obtuvieron los participantes en cada variable dependiente. Estos datos están organizados atendiendo a la división de los mismos según el modelo relacional con el que se identificaron los y las participantes: monogamia, NMC, exclusividad afectiva (EA) que es

la relación abierta/intercambio de pareja y no exclusividad (NE), es decir, poliamor/anarquía relacional.

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos (media y desviación típica) de las variables dependientes dentro de cada tipo de acuerdo de pareja.*

VD	Monogamia		NMC		EA		NE	
	$\bar{X}$	DT	$\bar{X}$	DT	$\bar{X}$	DT	$\bar{X}$	DT
1	17.92	3.06	17.39	3.15	17.18	3.04	17.48	3.22
2	7.41	3.38	7.92	3.36	6.91	4.09	8.35	2.88
3	14.40	1.75	14.19	1.75	13.41	2.23	14.53	1.39
4	6.99	2.61	6.27	2.38	6.50	2.86	6.18	2.15
5	50.7	7.25	48.78	8.58	48.29	7.69	48.99	8.98
6	25.15	3.91	24.36	4.59	24.18	4.35	24.44	4.72
7	24.92	3.83	24.42	4.38	24.12	3.74	25.55	4.65
8	11.85	6.51	11.94	6.22	11.94	6.10	11.94	6.31
9	.15	.58	.11	.49	.06	.25	.13	.57

Nota: 1 (Satisfacción con la pareja); 2 (Comunicación autopercebida); 3 (Comunicación autopercebida positiva); 4 (Comunicación autopercebida negativa); 5 (Satisfacción sexual); 6 (Satisfacción sexual personal); 7 (Satisfacción sexual interpersonal); 8 (Celos románticos); 9 (Sinceridad).

No se encontraron diferencias entre los grupos de monogamia y NMC, aunque sí hubo diferencias entre los dos grupos de NMC y entre alguno de ellos y el de monogamia en algunas de las variables (Tabla 2). Respecto a las variables de satisfacción con la pareja, satisfacción sexual total, satisfacción sexual personal, satisfacción sexual interpersonal, celos románticos y sinceridad, no hubo diferencia entre ninguno de los pares de grupos. Sí emergieron algunas diferencias en las variables de comunicación autopercebida, tanto en la total como en las subescalas de comunicación autopercebida positiva y negativa.

**Tabla 2**

*Diferencias de medias en las variables dependientes según el tipo de acuerdo.*

	Monogamia-		Monogamia-EA		Monogamia-NE		NE-EA	
	NMC							
VD	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
1	1.48	.36	1.31	.19	1.07	.28	-.47	.64
2	-1.30	.39	.78	.44	-2.20	.03	-2.14	.03
3	1.03	.20	2.48	.02	-.58	.56	-2.71	.02
4	2.44	.29	.00	.32	2.48	.01	.66	.51
5	1.44	.15	1.31	.18	1.06	.29	-.42	.80
6	1.64	.10	1.33	.19	1.30	.19	-.27	.79
7	1.07	.28	1.14	.26	.69	.49	-.48	.63
8	-.11	.74	-.07	.94	-.10	.92	.00	.99
9	.64	.52	.83	.407	.31	.76	-.61	.54

Nota: 1 (Satisfacción con la pareja); 2 (Comunicación autopercibida); 3 (Comunicación autopercibida positiva); 4 (Comunicación autopercibida negativa); 5 (Satisfacción sexual); 6 (Satisfacción sexual personal); 7 (Satisfacción sexual interpersonal); 8 (Celos románticos); 9 (Sinceridad).

En concreto, el grupo poliamor/anarquía relacional ( $M = 8.35$ ) mostró una puntuación mayor en comunicación total que el grupo de relaciones monógamas ( $M = 7.41$ ,  $p = .03$ ) y que el grupo de relación abierta/intercambio de parejas ( $M = 6.91$ ,  $p = .04$ ). Respecto a la comunicación positiva, el grupo de relación abierta/intercambio de pareja ( $M = 13.41$ ) mostró una puntuación menor que el grupo de relaciones monógamas ( $M = 14.40$ ,  $p = .02$ ) y que el grupo de poliamor/anarquía relaciona ( $M = 14.53$ ,  $p = .02$ ). Por último, en cuanto a la comunicación negativa, el grupo de poliamor/anarquía relacional mostró una puntuación menor ( $M = 6.18$ ) que el grupo de relaciones monógamas ( $M = 6.99$ ,  $p = .01$ ).

Se encontraron correlaciones entre algunas de las variables dependientes en todos los tipos de relación y en la muestra total (Tabla 3). Concretamente, se encontró que las variables satisfacción con la pareja, comunicación autopercebida positiva y ambas subescalas de satisfacción sexual correlacionaban significativa y positivamente entre ellas. A su vez, se obtuvieron correlaciones significativas negativas entre estas mismas variables y la comunicación negativa. La variable celos románticos correlacionó significativamente con las variables de satisfacción con la pareja ( $r = -.26$ ) y comunicación positiva ( $r = -.30$ ).

**Tabla 3**

*Correlaciones bivariadas entre las variables dependientes en la muestra completa y dentro de cada tipo de acuerdo.*

		2	3	4	5	6	7	8
1	Total	.44**	-.37**	.52**	.50**	-.26**	-.00	-.11*
	Monogamia	.40**	-.33**	.50**	.44**	-.29**	-.00	-.19**
	NMC	.49**	-.50**	.54**	.60**	-.21*	-.03	.04
2	Total		-.19**	.35**	.35**	-.30**	-.04	-.06
	Monogamia		-.16*	.38**	.34**	-.32**	-.02	-.09
	NMC		-.28**	.30**	.36**	-.25**	-.09	.02
3	Total			-.26**	-.28**	.22**	.11*	-.07
	Monogamia			-.22**	-.21**	.29**	.17**	-.03
	NMC			-.38**	-.45**	.06	-.08	-.07
4	Total				.79**	-.11	-.04	-.21**
	Monogamia				.76**	-.09	-.24	-.26**
	NMC				.83**	-.14	-.08	-.12
5	Total					-.05	-.00	-.18**
	Monogamia					-.03	-.01	-.22**
	NMC					-.08	-.00	-.14
6	Total						.17**	.11*
	Monogamia						.19**	.21**
	NMC						.13	.01
7	Total							.02
	Monogamia							.00
	NMC							.10

Nota: 1 (Satisfacción con la pareja); 2 (Comunicación autopercebida positiva); 3 (Comunicación autopercebida negativa); 4 (Satisfacción sexual interpersonal); 5 (Satisfacción sexual personal); 6 (Celos románticos); 7 (Sinceridad); 8 (Búsqueda de recursos).

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

También se encontraron correlaciones entre algunas de las variables dependientes en algunos tipos de relación. Se encontraron correlaciones positivas y significativas entre las variables comunicación negativa, sinceridad y celos románticos tanto en la muestra total como en el grupo de la monogamia; sin embargo, estas mismas variables no correlacionaron significativamente en el grupo de la NMC. De manera similar, se encontraron correlaciones significativas en la muestra total y en el grupo de la monogamia entre la variable búsqueda de recursos y las variables satisfacción con la pareja y ambas escalas de satisfacción sexual.

Respecto a los cambios en los acuerdos de exclusividad, en las relaciones monógamas hay una media de .83 cambios en los acuerdos de exclusividad ( $DT = 1.76$ ) y en la NMC una media de 1.39 cambios ( $DT = 2.01$ ). Las parejas en relaciones de NMC mostraron una puntuación mayor que las parejas monógamas ( $t = -2.20$ ,  $p = .03$ ).

En cuanto a la pregunta abierta acerca de los acuerdos que más dificultad han generado, han respondido un total de 86 participantes: 29 de relación monógama, 13 de relación abierta/intercambio de parejas y 44 de poliamor/anarquía relacional. Por un lado, las parejas monógamas, manifestaron principalmente dificultades cuando comunicaban los pensamientos y los sentimientos, cuando la otra persona mantenía relación con sus ex parejas y cuando no se sentían identificados con el propio modelo de exclusividad afectiva y sexual. Por otro lado, en ambos tipos de NMC, las dificultades fueron similares, siendo las más repetidas: que la pareja estuviese ligando con terceras personas en el mismo momento y espacio, cuándo acordar que no se empezasen nuevas relaciones, cómo afrontar adecuadamente las situaciones en las que se iniciaban nuevas relaciones que fuesen más románticas o cuando se iniciasen nuevas relaciones con amigos/as comunes o amigos/as de la pareja, la manera en la que se distribuyó el tiempo que dedicaban a las distintas parejas, negociar la cantidad y el tipo de información que se diese a la pareja sobre terceras personas, negociaciones sobre cómo se compartieron los espacios comunes con otras relaciones fuera de la pareja, el propio proceso de haber abierto la relación y los momentos y situaciones donde aparecieron las sensaciones de celos. Una persona de la NMC escribió



lo siguiente: *“Los cambios en los acuerdos funcionan de forma más bien fluida. A medida que cambia la vida de ambas personas, la relación se va reconfigurando y adaptando, siempre desde el respeto, la comunicación y la empatía. Buscando un avance común. Y, a pesar de que los celos puedan ser barrera, intentar superarlos juntos con amor y cuidados”*.

Respecto a la búsqueda de ayuda o información para mantener o mejorar su relación, en las parejas en una relación monógama la media fue de .81 recursos utilizados ( $DT = 1.11$ ), en la NMC la media fue de 2.18 recursos utilizados ( $DT = 1.70$ ). Las parejas en relaciones monógamas mostraron una puntuación menor que el grupo de la no monogamia consensuada ( $t = -7.73, p < .001$ ). Un 57,7% de la muestra había recurrido a algún recurso buscando ayuda o información para mantener o mejorar su relación de pareja alguna vez, destacando el uso de blogs (50% lo han utilizado), libros (46.4%), charlas (41.1%), talleres (18.8%) y grupos de debate (18.2%). Atendiendo únicamente al 57,7% de la muestra que sí había recurrido a recursos, la media de recursos utilizados por las parejas monógamas fue de 1.73 ( $DT = 1.03$ ) y en NMC la media fue de 2.76 ( $DT = 1.43$ ). En este caso, las parejas en relaciones monógamas también mostraron una puntuación menor que el grupo de la NMC ( $t = -5.78, p < .001$ ).

En cuanto a la pregunta abierta acerca de los recursos que les hubieran resultado especialmente útiles en la mejora de la relación, respondieron 59 participantes pertenecientes a relaciones monógamas y 69 participantes de no monogamia consensuada. Las personas en relaciones monógamas destacaron, con 14 respuestas similares, el uso de terapia de pareja e individual. También reportaron recurrir al diálogo con la familia y con la gente cercana, así como a la consulta de blogs, redes sociales, webs (*en femenino y código nuevo*) y foros. Destacaron especialmente las figuras de Maria Esclapez, Noemí Casquet, Joan Garriga y los libros "Amar o depender" de Walter Riso y "Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus" de John Gray.

Dentro del grupo de NMC destacaron sobre todo la consulta de libros: escribieron el nombre de muchos libros, de los cuales se repitió el libro "Ética promiscua" de Dossie Easton y Janet Hardy, mencionado por 20 participantes. También escribieron numerosas

respuestas acerca de hablar con el grupo de iguales, con otras personas en relaciones de NMC, asistir a grupos de poliamor en distintas ciudades de España, fundaciones, talleres de comunicación asertiva, grupos universitarios, terapia psicológica y redes sociales.

En el espacio dejado al final para los comentarios y sugerencias, una persona de NMC escribió lo siguiente: *“Lo más difícil es encontrar comunidad e información para hacer estos acuerdos. Se cometen muchos errores al principio por desinformación, inexperiencia y porque es algo muy desconocido”*. Otros participantes de la NMC expresaron la dificultad que les supuso responder a los cuestionarios estableciendo una jerarquía ficticia en la cual tuvieron que elegir a una pareja principal. Algunas personas de la monogamia, comentaron que las preguntas sobre las relaciones sexuales fueron demasiado normativas y que no tuvieron en cuenta a las parejas con relaciones a distancia ni a quienes el sexo les resultase un aspecto irrelevante. Algunos dejaron sus correos y pidieron recibir los resultados de la investigación.

## **6. Discusión y conclusiones**

El objetivo principal de la investigación, fue el de evaluar la funcionalidad y funcionamiento de la NMC en comparación con la monogamia. Únicamente se encontraron diferencias entre grupos en las variables de comunicación y búsqueda de recursos. También se encontraron correlaciones significativas entre algunas de las variables dependientes y relaciones entre algunas de las variables demográficas.

Los resultados indicaron que ciertas orientaciones sexuales eran más habituales en diferentes tipos de relación: en la monogamia primaba la heterosexualidad, mientras que en la NMC era muy habitual la bisexualidad. Dichos resultados contradicen el *mito del emparejamiento o de la pareja* (la pareja heterosexual y monógama es algo natural y universal) (Ferrer et al., 2010). Parece que quienes transgreden este mito respecto a la orientación heterosexual es más probable que lo hagan respecto del modelo relacional monógamo y viceversa. Es necesario continuar las investigaciones de NMC en muestras que se identifiquen con orientaciones sexuales bisexuales y heterosexuales, pues, no solo

se trata de una práctica en varones homosexuales (Moors et al. 2014). Algo similar ocurrió con las personas que se identificaron con el género no binario, las cuales se agruparon, principalmente, en la NMC. Resulta interesante ahondar, en futuras investigaciones, sobre las posibles relaciones entre ambas transgresiones, así como en las posibles diferencias que expliquen la tendencia de las personas de distintas orientaciones sexuales y géneros a practicar la NMC; o la tendencia de quienes practican la NMC a explorar distintas orientaciones sexuales y replantearse su identidad de género.

En el análisis de la fiabilidad de los cuestionarios utilizados en la investigación, se obtuvieron algunos coeficientes de alpha de Cronbach menores en el grupo de NMC comparado con la monogamia. Esto sucedió, concretamente, en las escalas de satisfacción con la pareja, comunicación positiva, satisfacción sexual total y sus dos subescalas. Esta disminución en la fiabilidad de los cuestionarios en la muestra de NMC, supone una limitación para la investigación presente, al igual que lo ha supuesto en otras (Finn et al., 2012). Su causa, como manifestaron algunas personas, puede ser debida a la dificultad de responder a las preguntas eligiendo una pareja principal. En consecuencia, emerge nuevamente la necesidad de desarrollar y validar cuestionarios para evaluar distintos constructos psicológicos en las relaciones de NMC.

A pesar de que es necesario desarrollar instrumentos para evaluar de un modo más fiable la NMC, sí que el uso de dichas escalas permitió arrojar conclusiones sobre las hipótesis planteadas acerca del funcionamiento de las parejas. En primer lugar, se mantiene la hipótesis de que, en ambos tipos de relación, sus participantes están igualmente satisfechos con su relación de pareja, y dicha afirmación contradice el *mito de la exclusividad* (solo se puede estar enamorado de una persona) (Ferrer et al., 2010). Se concluye, por tanto, en que las relaciones no monógamas son igualmente satisfactorias que las monógamas, por generar sensaciones apetitivas de satisfacción; y se apoya la premisa de la NMC, que busca que todos y cada uno de los miembros de la/s pareja/s estén satisfechos, al haberse atendido sus deseos sexuales y emocionales (Guerra Cristóbal y Ortega López, 2015).

En segundo lugar, a pesar de los prejuicios que sostienen la creencia acerca de la mayor satisfacción sexual en la NMC, los datos mantienen la hipótesis de una equivalencia entre grupos, como había ocurrido en investigaciones previas (Bricker y Horne, 2007; Parsons et al., 2012). Una persona puede estar satisfecha sexualmente con una o varias parejas, puesto que dicho deseo es individual. Esto contradice el *mito de la fidelidad* (una única persona es quien debe satisfacer tus deseos sexuales) y da cabida a que haya más personas con quienes satisfacer dicho deseo. Dado que la relaciones fuera de la pareja parecen ser universales (Ferrer et al., 2010) y más saludables cuando existe un consenso para las mismas (Mitchell et al., 2014; Rubel y Bogaret, 2015; Levine et al., 2018; Muise et al., 2019), se considera importante continuar recogiendo evidencia en contra de los prejuicios hacia la NMC y los mitos del amor romántico. De este modo, podría facilitarse que cada persona conociese y eligiese el modelo relacional que más se adaptase a sus circunstancias, y no la monogamia por defecto. Además, como expusieron algunos participantes monógamos, sus dificultades radicaban en seguir las pautas de la exclusividad.

Las emociones que acompañan a los celos, son una señal de alarma que se presenta cuando aparecen terceras personas (Elphinston et al., 2011) y algún miembro de la pareja percibe una amenaza hacia la estabilidad de la misma (Montes-Berges, 2014). Estas sensaciones, fueron similares en todos los grupos, dado que son aprendidas y reguladas socialmente y, por tanto, la predisposición a sentirlas es equivalente en las parejas (Oatley y Johnson-Laird, 2011). Se mantiene la hipótesis de equivalencia entre grupos en las sensaciones de celos. Esto no ocurrió con la sinceridad, donde se refuta la hipótesis de desigualdad entre grupos. Como limitación respecto del constructo de sinceridad, el estudio se centró únicamente en la transgresión de los acuerdos de exclusividad. Es interesante, para futuras líneas de investigación, utilizar un instrumento específico para evaluar la sinceridad con mayor adecuación.

Por último, sí que emergieron diferencias entre grupos respecto a la calidad de la comunicación. Los datos mantienen dicha hipótesis de desigualdad. En las relaciones de

poliamor/anarquía relacional, la calidad de la comunicación fue superior a la de la monogamia y a la de las relaciones abiertas/intercambio de pareja. La comunicación fue más positiva en poliamor/anarquía relacional que en relación abierta/intercambio de pareja, y también menos negativa que en la monogamia. Estos resultados son acordes con las características que un participante comentó sobre el poliamor (de un modo similar a las entrevistas de Tejeiro Cal, 2019), *“se trata del trabajo desde el respeto, la comunicación y la empatía buscando un avance común”*, características propias de la comunicación positiva, la óptima para la continua negociación en busca de consentimiento mutuo (Escobar-Mota y Sánchez-Aragón, 2013; Scoats y Anderson, 2019). Respecto a la opinión pública, las investigaciones sugieren que la población percibe de manera más positiva el poliamor/anarquía relacional en comparación con las relaciones abiertas/intercambio de pareja (Matsick et al., 2013), dichos prejuicios, quizá podrían tener su base empírica en la peor calidad de la comunicación en el segundo.

Se encontró una mayor búsqueda de ayuda y recursos para mantener o mejorar la relación en la NMC comparada con la monogamia, datos que mantienen la hipótesis de no igualdad entre grupos en la búsqueda de recursos. También se encontró una mayor cantidad de cambios en los acuerdos de exclusividad en la NMC en comparación con la monogamia. Esto es congruente con las características de dicho modelo relacional, en concreto, con la necesidad de negociar y renegociar los acuerdos, que, como una persona de la NMC respondió en el cuestionario, *“funcionan de manera fluida, adaptándose a las necesidades cambiantes de la pareja”*. Además, las dificultades a las que dijeron enfrentarse la NMC se relacionaron, principalmente, con la organización del tiempo, las actividades y los espacios con terceras personas, cuestiones específicas de este modelo relacional, lo que explica que buscasen mayor cantidad de recursos para guiarse.

En cuanto a las relaciones entre las variables dependientes, la comunicación positiva muestra estar relacionada con la satisfacción tanto sexual como con la pareja, además de con menores sensaciones de celos y menor comunicación negativa. Dadas estas relaciones, resulta interesante investigar, con instrumentos de medida más adecuados, las

estrategias comunicativas específicas de las relaciones de poliamor/anarquía relacional, pues, la comunicación positiva, en la que destaca este grupo, está relacionada con variables muy importantes para la pareja y contribuye a un menor estrés percibido (Greeff y de Bruyne, 2011) y un mayor bienestar. Conocer las maneras de mejorar la comunicación positiva en las parejas, podría traer beneficios en la satisfacción sexual y de pareja, los celos y la comunicación negativa, así como, investigar las estrategias para la mejora en dichas variables puede repercutir en una comunicación más positiva.

Además, la calidad de la comunicación también mostró estar relacionada con la búsqueda de recursos para ayudar a mantener o mejorar la pareja. Esta última se relacionó, en las parejas monógamas, con una menor satisfacción con la pareja, una menor satisfacción sexual y mayores sensaciones de celos, mientras que, en la NMC, no se relacionó significativamente con ninguna variable. Parece que, en la monogamia, se recurre a buscar ayuda cuando hay dificultades en la pareja, destacando así, el uso de la terapia psicológica, mientras que, en la NMC, la búsqueda de recursos para cuidar la relación es habitual y se utiliza como herramienta de prevención. Dicha estrategia de la NMC podría contribuir a mejorar la calidad de la comunicación y con ello, prevenir el deterioro de la relación (Ledermann et al., 2010).

Esta investigación aporta evidencia a favor de la funcionalidad de la NMC, aunque continúa siendo necesaria la investigación acerca de características más concretas de la comunicación y la sinceridad en el poliamor. Dicho conocimiento podría utilizarse para construir pautas de aprendizaje y enseñanza de habilidades concretas, las cuales puedan emplearse en la educación y en las terapias de pareja, independientemente de su estructura relacional, dado que el conocimiento ha estado tradicionalmente limitado a la monogamia. En la psicología sanitaria, aún queda un largo camino para aprender de y adaptarse a las nuevas realidades relacionales que cuestionan los *mitos de la pareja, la exclusividad y la fidelidad* traídos por la cristiandad.

Por último, en el espacio que fue dejado al final del cuestionario para los comentarios y sugerencias, en la NMC destacaron, la falta de información (a pesar de ser quienes mayor

cantidad de información buscan) y el aprendizaje continuo por ensayo-error. Por ello, es necesario ampliar los recursos y conocimientos acerca de la NMC. A continuación se indican los libros sugeridos por los participantes de la NMC que completaron el cuestionario y trataron dicha temática, con el objetivo de paliar parcialmente esa falta de información: “El libro de los celos” de Kathy Labriola, “Anarquía relacional: la revolución desde los vínculos” de Juan Carlos Pérez Cortés, “More than two” de Franklin Veaux, “Poliamor. Lo mejor de Kimchi Cuddles” de Marina Beloki, “Pensamiento monógamo terror poliamoroso” y “Más allá de la pareja” de Brigitte Vasallo, “La ciencia del sexo” de Pere Estupinyà, “Mala mujer” de Noemí Casquet y “Desmontando la cultura de la Monogamia” de Na Pai.

## 7. Referencias

- Arranz Freijo, E. B. (2002). Conflicto: antropología, psicología y educación. En Universidad del País Vasco, *XV Congreso de Estudios Vascos: Euskal zientzia eta kultura, eta sare telematikoak* (pp. 241-252). Eusko Ikaskuntza.  
<http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/15/02410252.pdf>
- Bricker, M. E. y Horne, S. G. (2008). Gay Men in Long-Term Relationships: The Impact of Monogamy and Non-monogamy on Relational Health. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 6(4), 27-47. [https://doi.org/10.1300/J398v06n04\\_02](https://doi.org/10.1300/J398v06n04_02)
- Carrillo, Á. V. A., Espinoza, C. M. Q., Gutiérrez, I. R. y Cortés, J. M. G. (2019). Disposición en la participación de relaciones no monogámicas consensuadas. *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM*, 9(17), 27-34.  
[https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/publicaciones/revistas/rev\\_elec\\_psico/REP\\_17.pdf#page=27](https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/Portal2015/publicaciones/revistas/rev_elec_psico/REP_17.pdf#page=27)
- Casapia Guzman, Y. M. (2018). *Empatía cognitiva afectiva y estilos de Comunicación* [Tesis doctoral]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7831>
- Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L. y Ziegler, A. (2012). The Fewer the Merrier?: Assessing Stigma Surrounding Consensually Non-monogamous Romantic Relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1-30.  
<https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x>
- Conley, T. D., Matsick, J. L., Moors, A. C. y Ziegler, A. (2017). Investigation of Consensually Nonmonogamous Relationships: Theories, Methods, and New Directions. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 205-232.  
<https://doi.org/10.1177/1745691616667925>
- Conley, T. D., Piemonte, J. L., Gusakova, S. y Rubin, J. D. (2018). Sexual satisfaction among individuals in monogamous and consensually non-monogamous



- relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 509-531.  
<https://doi.org/10.1177/0265407517743078>
- Costa, M. y Serrat-Valera, C. (2015). *Terapias de parejas*. Alianza editorial.
- Day, M. V., Kay, A. C., Holmes, J. G. y Napier, J. L. (2011). System justification and the defense of committed relationship ideology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 291–306. <https://doi.org/10.1037/a0023197>
- Day, M. V. (2013). Stigma, halo effects, and threats to ideology: Comment on the fewer the merrier?. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 49-51.  
<https://doi.org/10.1177/147470491401200115>
- De Lourdes Eguiluz, L., Calvo, R. M. y de la Orta, D. (2012). Relación entre la percepción de la satisfacción marital, sexual y la comunicación en parejas. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 1(1), 15-28.  
[https://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista\\_2012\\_1\\_completa.pdf#page=15](https://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista_2012_1_completa.pdf#page=15)
- Elphinston, R. A., Feeney, J. A. y Noller, P. (2011). Measuring romantic jealousy: Validation of the multidimensional jealousy scale in Australian samples. *Australian journal of Psychology*, 63(4), 243-251. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2011.00026.x>
- Escobar-Mota, G. y Sánchez-Aragón, R. (2013). Validación psicométrica de la Escala de Premisas Histórico Socio Culturales de la Monogamia. (EPHSCM). *Revista costarricense de psicología*, 32(2), 155-175.  
<http://www.rcpscr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/25>
- Ferrer, V. A., Bosch, E. y Navarro, C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de psicología*, 99, 7-31.
- Finn, M. D., Tunariu, A. D. y Lee, K. C. (2012). A critical analysis of affirmative therapeutic engagements with consensual non-monogamy. *Sexual and Relationship Therapy*, 27(3), 205-216. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.702893>

- Garner, C., Person, M., Goddard, C., Patridge, A. y Bixby, T. (2019). Satisfaction in Consensual Nonmonogamy. *The Family Journal*, 27(2), 115-121.  
<https://doi.org/10.1177/1066480719833411>
- Greeff, A. P. y de Bruyne, T. (2011). Conflict Management Style and Marital Satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26(4), 321-334.  
<https://doi.org/10.1080/009262300438724>
- Guerra Cristóbal, L. y Ortega López, S. (2015). Poliamor en la vida cotidiana. Construcción ideológica y subjetividad. *Memoria del Coloquio de Investigación en Género desde el IPN. Diversidad Sexual, Derechos Sexuales y Reproductivos*, 1(1), 373-393.
- Iglesias-García, M. T., Urbano-Contreras, A. y Martínez-González, R. A. (2019). Escala de Comunicación autopercibida en la relación de pareja (CARP). *Anales de Psicología*, 35(2), 314-322. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.334451>
- Iglesias-García, M. T., Urbano-Contreras, A. y Martínez-González, R. A. (2020). Escala de Frecuencia y Respuesta a los Conflictos de Pareja: Fiabilidad y Validez. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 56(3), 47-57.  
<https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.04>
- Instituto Nacional de Estadística (2020). *Nulidades, separaciones y divorcios - Año 2019*.  
[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica\\_C&cid=1254736176798&menu=ultiDatos&idp=1254735573206](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176798&menu=ultiDatos&idp=1254735573206)
- Instituto Nacional de Estadística (2020). *Tasa de empleo y brecha de género según grupos de edad y periodo*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=10879>
- Jacobson, N. S. y Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior*. Psychology Press.
- Lecuona, O., Suero, M., Wingen, T. y de Rivas, S. (2019). Does “open” rhyme with “special”? Comparing personality, sexual satisfaction, dominance and jealousy of monogamous and non-monogamous practitioners. *Archives of Sexual Behavior*. Pre-print.

- Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M. y Bradbury, N. B. (2010). Stress, Communication, and Marital Quality in Couples. *Family Relations*, 59(2), 195-206.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00595.x>
- Levine, E. C., Herbenick, D., Martinez, O., Fu, T. C. y Dodge, B. (2018). Open relationships, nonconsensual nonmonogamy, and monogamy among US adults: Findings from the 2012 National Survey of Sexual Health and Behavior. *Archives of sexual behavior*, 47(5), 1439-1450. doi: 10.1007/s10508-018-1178-7
- Matsick, J. L., Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C. y Rubin, J. D. (2013). Love and sex: Polyamorous relationships are perceived more favourably than swinging and open relationships. *Psychology & Sexuality*, 5(4), 339-348.  
<https://doi.org/10.1080/19419899.2013.832934>
- Mitchell, M. E., Bartholomew, K. y Cobb, R. J. (2014). Need fulfillment in polyamorous relationships. *The Journal of Sex Research*, 51(3), 329-339. doi: 10.1080/00224499.2012.742998
- Mogilski, J. K., Memering, S. L., Welling, L. L. y Shackelford, T. K. (2017). Monogamy versus Consensual Non-Monogamy: Alternative Approaches to Pursuing a Strategically Pluralistic Mating Strategy. *Archives of Sexual Behavior*, 46(2), 407-417.  
<https://doi.org/10.1007/s10508-015-0658-2>
- Mogilski, J. K., Mitchell, V. E., Reeve, S. D., Donaldson, S. H., Nicolas, S. C. y Welling, L. L. (2020). Life History and Multi-Partner Mating: A Novel Explanation for Moral Stigma Against Consensual Non-monogamy. *Frontiers in Psychology*, 10, 3033.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03033>
- Montes-Berges, B. (2009). Patrones de comunicación, diferenciación y satisfacción en la relación de pareja: Validación y análisis de estas escalas en muestras españolas. *Anales de Psicología*, 25(2), 288-298.  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/87661>

- Montes-Berges, B. (2014). Tácticas para la resolución de conflictos y celos románticos en relaciones íntimas: adaptación y análisis de las escalas CTS2 y CR. *Estudios de Psicología*, 29(2), 221-234. <https://doi.org/10.1174/021093908784485138>
- Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A., Rubin, J. D. y Conley, T. D. (2013). Stigma Toward Individuals Engaged in Consensual Nonmonogamy: Robust and Worthy of Additional Research. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 52-69. <https://doi.org/10.1111/asap.12020>
- Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S. y Chopik, W. J. (2014). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(2), 222-240. <https://doi.org/10.1177/0265407514529065>
- Moors, A. C., Rubin, J. D., Matsick, J. L., Ziegler, A. y Conley, T. D. (2014). It's Not Just a Gay Male Thing: Sexual Minority Women and Men are Equally Attracted to Consensual Non-monogamy. *Journal für Psychologie*, 22(1), 38-51. [https://digitalcommons.chapman.edu/psychology\\_articles/132/](https://digitalcommons.chapman.edu/psychology_articles/132/)
- Muise, A., Laughton, A. K., Moors, A. y Impett, E. A. (2019). Sexual need fulfillment and satisfaction in consensually nonmonogamous relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 1917-1938. doi: 10.1177/0265407518774638
- Oatley, K. y Johnson-Laird, P. N. (2011). Basic Emotions in Social Relationships, Reasoning, and Psychological Illnesses. *Emotion Review*, 3(4), 424-433. <https://doi.org/10.1177/1754073911410738>
- Parsons, J. T., Starks, T. J., Gamarel, K. E. y Grov, C. (2012). Non-monogamy and sexual relationship quality among same-sex male couples. *Journal of Family Psychology*, 26(5), 669-677. <https://doi.org/10.1037/a0029561>
- Rubel, A. N. y Bogaert, A. F. (2015). Consensual nonmonogamy: Psychological well-being and relationship quality correlates. *The Journal of Sex Research*, 52(9), 961-982. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.942722>
- Ruíz Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de educación*, 325, 49-55.

- Rodrigues, D., Lopes, D. y Pereira, M. (2016). "We Agree and Now Everything Goes My Way": Consensual Sexual Nonmonogamy, Extradyadic Sex, and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(6), 373-379.  
<https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0114>
- Saxey, E. (2010). Non-monogamy and fiction. En *Understanding non-monogamies* (pp. 35-45). Routledge.
- Scoats, R. y Anderson, E. (2019). 'Mi pareja estaba encima de ella': celos, comunicación y reglas en tríos de sexo mixto. *Cultura, salud y sexualidad*, 21(2), 134-146. doi: 10.1080/13691058.2018.1453088
- Strizzi, J., Fernández-Agis, I., Alarcón-Rodríguez, R. y Parrón-Carreño, T. (2016). Adaptation of the New Sexual Satisfaction Scale-Short Form Into Spanish. *Journal of sex & marital therapy*, 42(7), 579-588.  
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2015.1113580>
- Teijeiro Cal, N. (2019). *Los nuevos vínculos relacionales: los jóvenes ante las no-monogamias*. [Trabajo de Fin de Máster]. Universidad de Coruña. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/24014/TeijeiroCal\\_Noelia\\_TFM\\_2019.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/24014/TeijeiroCal_Noelia_TFM_2019.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Wang, C. (2016). Trust, jealousy and communication in long-term couples practicing consensual non-monogamy. [Trabajo de Fin de Máster]. Smith College.  
<https://scholarworks.smith.edu/theses/1727/>

## 8. Anexos

### ANEXO 1

Cuestionario Microsoft Forms.

# Influencia de acuerdos de pareja en comunicación, celos y satisfacción sexual y afectiva

\* Obligatorio

## Influencia de acuerdos de pareja en comunicación, celos y satisfacción sexual y afectiva

Bienvenido o bienvenida al presente estudio. Mi nombre es Sarah Sánchez-Moreno Briega, psicóloga y estudiante del Máster en Psicología General Sanitaria del Centro Universitario Cardenal Cisneros (CUCC) y la Universidad de Alcalá de Henares (UAH). En mi Trabajo de Fin de Máster (TFM) pretendo estudiar la influencia del modelo relacional con la calidad de la comunicación, los celos y la satisfacción sexual y afectiva. Para ello necesito vuestra colaboración contestando el presente cuestionario. Para participar se requiere tener entre 18 y 35 años, estar actualmente en pareja y llevar más de un mes con la misma.

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Agradecemos la participación y, si en algún momento no desea participar en este estudio, si siente incomodidad, o simplemente, desea dejar de participar, está en pleno derecho de hacerlo inmediatamente sin ningún problema.

Este consentimiento informado podría contener Información que usted no comprenda en su totalidad, por lo que no dude en solicitar cualquier duda que se le plantee al respecto. Puede escribir a este email: [sarah.sanchez@alu.cucc.com](mailto:sarah.sanchez@alu.cucc.com) (<mailto:sarah.sanchez@alu.cucc.com>).

**PROPÓSITO DEL ESTUDIO:** Investigar si la calidad de la comunicación frente a los conflictos, los celos románticos y la satisfacción sexual y afectiva se ve influenciada por los acuerdos que establecen las parejas al construir sus relaciones.

**PROCEDIMIENTO/EXPLICACIÓN DEL ESTUDIO:** Con este objetivo, solicitamos la colaboración de personas mayores de 18 años que accedan a participar en el presente estudio. Se realizará una recogida de datos demográficos, a continuación se evaluará su grado de satisfacción con la pareja actual, después, se le preguntará acerca de las características de la comunicación con su pareja frente al conflicto, seguidamente se evaluará su satisfacción sexual y, finalmente, se evaluará la existencia de celos románticos.

**RIESGOS/BENEFICIOS:** Los participantes no se beneficiarán directamente de este estudio, salvo la oportunidad de poder contribuir al avance científico que puede beneficiar en el futuro a personas con estos padecimientos. No existe riesgo alguno derivado de la participación en este estudio.

**CONFIDENCIALIDAD:** Este estudio requiere la recogida de ciertos datos personales de carácter general. La recogida y tratamiento de dichos datos se llevarán a cabo de acuerdo con la legislación aplicable en materia de privacidad. Se adoptarán las medidas oportunas para garantizar la debida protección de los

datos en todo momento, sin violación alguna de la confidencialidad.

Estos datos se procesarán electrónicamente de manera anónima. Según lo establecido por el Reglamento General de Protección de Datos vigente desde mayo de 2018, todos los datos que se recogen son estrictamente confidenciales.

Usted tiene derecho a pedir que le sean desvelados aquellos datos personales mantenidos de forma identificable, así como a solicitar la rectificación de cualquier dato incorrecto o incompleto. La información recogida no incluirá su nombre ni su dirección, ni ningún otro dato que permita su identificación. Todos los registros se mantendrán en la más estricta confidencialidad. Sólo se recogerán datos anónimos y se procesarán electrónicamente.

**COSTE/COMPENSACIÓN:** No existe ningún coste por participar en este estudio. Tampoco recibirán compensación económica por participar en el estudio.

**ALTERNATIVAS A LA PARTICIPACIÓN:** Su participación es completamente voluntaria.

**PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA/DERECHO A RETIRARSE DEL ESTUDIO:** Usted, de acuerdo con el RGPD mayo 2018 y el Real Decreto 1720/2007, tiene derecho de oposición y cancelación, así como de solicitar la limitación, portabilidad, reclamación y de retirada del consentimiento sobre el uso de sus datos en el momento que así lo decida.

1. Acepto participar en el presente estudio ya que he leído y comprendido la información de este consentimiento informado \*

☐ Sí, acepto

2. Género \*

☐ Femenino

☐ Masculino

☐ No binario

3. Edad \*

4. Orientación sexual \*

- ☐ Heterosexual
- ☐ Homosexual
- ☐ Bisexual
- ☐ Asexual

5. Nivel de estudios \*

- ☐ Primaria
- ☐ Secundaria
- ☐ Bachillerato/Grado medio/Formación profesional
- ☐ Educación superior (Universidad/Grado superior)
- ☐ Posgrado/Máster
- ☐ Doctorado

6. ¿Está actualmente en una relación de pareja con más de un mes de duración? \*

- ☐ Sí
- ☐ No

7. ¿Cómo definiría sus acuerdos de pareja/s?

(Si tiene varias parejas selecciona la opción pensando en la pareja con la que lleve más tiempo o considere principal) \*

- ☐ Hay exclusividad sexual y afectiva/romántica (somos monógamos)
- ☐ No hay exclusividad sexual pero sí afectiva/romántica (relación abierta/swinger)
- ☐ No hay exclusividad sexual ni afectiva/romántica (poliamor/anarquía relacional)



8. ¿Cuántas parejas tiene? \*

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 o más

9. Tiempo que llevo con mi pareja

(Si tiene varias parejas selecciona la opción pensando en la pareja con la que lleve más tiempo o considere principal) \*

- ☐ Menos de 6 meses
- ☐ Entre 6 mese y 1 año
- ☐ Entre 1-2 años
- ☐ Entre 2-3 años
- ☐ Entre 3-4 años
- ☐ Entre 4-5 años
- ☐ 5 años o más

10. Convive actualmente con su pareja

(Si tiene varias parejas selecciona la opción pensando en la pareja con la que lleve más tiempo o considere principal) \*

- ☐ Sí
- ☐ No

11. ¿Alguna vez ha buscado ayuda/información para mantener o mejorar su relación/es de pareja/s? \*

- ☐ Ninguna
- ☐ Blogs
- ☐ Libros
- ☐ Talleres
- ☐ Charlas
- ☐ Grupos de debate
- ☐ Otros

12. Si ha buscado información, escriba algún recurso al que haya acudido y le haya resultado especialmente útil

13. Respecto a vuestros acuerdos de exclusividad o no exclusividad sexual y/o afectiva/romántica, ¿Con qué frecuencia...? \*

	Nunca	1 vez	2-3 veces	4-5 veces	6-7 veces	8 veces o más
... habéis cambiado los acuerdos? (ej. acordáis que por un tiempo esté permitido acostarse con alguien o que la relación sea totalmente exclusiva por unos meses)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... no has respetado los acuerdos? (ej. has sido infiel a tu pareja monógama o te gusta alguien con quien empiezas a verte más y no se lo has comunicado a tu pareja)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... has comunicado a tu pareja que no has respetado algún acuerdo? (ej. le cuentas a tu pareja que te estás enamorando de otro o le cuentas que le has sido infiel)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Escriba, si lo hay, el acuerdo que le haya generado más dificultades (para establecerlo o respetarlo)

## 15. Piense en la convivencia con su pareja.

(Si tiene varias parejas selecciona la opción pensando en la pareja con la que lleve más tiempo o considere principal)

Por favor, valore su satisfacción sobre los siguientes aspectos. Marque el grado que más se ajuste a su satisfacción con la relación. \*

	Extremada mente Insatisfecho						Extremada mente Satisfecho
¿Cómo de satisfecho está con su relación de pareja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cómo de satisfecho está con su compañero/a como pareja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cómo de satisfecho está con usted mismo como miembro de la pareja?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Piense en la comunicación que tiene con su pareja ante los conflictos y desacuerdos.

(Si tiene varias parejas selecciona la opción pensando en la pareja con la que lleve más tiempo o considere principal)

Por favor, valore su grado de acuerdo sobre los siguientes aspectos. Marque el grado que más se ajuste a su caso. \*

	totalmente en desacuerdo			totalmente de acuerdo		
He llegado a insultar a mi pareja en una discusión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo poca paciencia con mi pareja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando discutimos suelo gritar a mi pareja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suelo expresar a mi pareja mi opinión y mis deseos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando tengo un problema con mi pareja lo hablo con ella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suelo comunicar a mi pareja las cosas negativas que veo en ella antes que las positivas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando algo me molesta de mi pareja se lo digo respetando su punto de vista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento que puedo hablar con mi pareja de cualquier tema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 17. Piense en su actividad sexual.

(Si tienes varias parejas selecciona la opción pensando en la pareja con la que lleves más tiempo o consideres principal)

Por favor, valore su satisfacción sobre los siguientes aspectos. Marque el grado que más se ajuste a su satisfacción sexual. \*

	nada satisfecho/a				extremadame nte satisfecho/a
La calidad de mis orgasmos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi desinhibición y entrega al placer sexual durante mis relaciones sexuales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi estado de humor después de la actividad sexual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El equilibrio entre lo que doy y lo que recibo en el sexo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La apertura emocional de mi pareja durante la relación sexual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La habilidad de mi pareja para llegar al orgasmo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La creatividad sexual de mi pareja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La frecuencia de mi actividad sexual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La manera en la que reacciono sexualmente ante mi pareja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El funcionamiento sexual de mi cuerpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El placer que proporciono a mi pareja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La variedad de mis actividades sexuales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 18. Piense en la convivencia con su pareja.

(Si tiene varias parejas selecciona la opción pensando en la pareja con la que lleve más tiempo o considere principal)

Por favor, valore cómo se siente usted en los siguientes aspectos. Marque el grado que más se ajuste a sus sensaciones de celos. \*

	en absoluto celoso						muy celoso
En general, ¿cuánto de celoso/a piensas que eres?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia te pones celoso/a de tu pareja con otras personas del sexo que le atrae?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿En qué grado piensas que tus celos son un problema en vuestra relación?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cómo de celoso/a llegas a ponerte de tu pareja con otras personas del sexo que le atraen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Has considerado alguna vez seriamente romper con tu pareja a causa de su atracción hacia otra/s persona/s?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Muchas gracias por participar en la investigación

## 19. Si tiene alguna duda, comentario o sugerencia siéntase libre de escribirla aquí, si no, finalice el cuestionario y los datos se guardarán